



# CASA DE LA MUJER DE ALCOBENDAS

Cursos y talleres 2017-2018



# Índice

Calendario de Cursos .....	3
Conciliación y Corresponsabilidad .....	7
Crecimiento Personal y Capacitación .....	12
Igualdad de Oportunidades .....	20
... y además .....	29
Periodos de inscripción .....	30
Lugares de información, inscripción y bajas .....	33
Normas de matriculación .....	34
Formas de pago, bajas y devoluciones .....	34

# CALENDARIO DE CURSOS

- CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD
- CRECIMIENTO PERSONAL
- IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

## CURSO COMPLETO

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
<b>ENCUENTROS CON LECTORAS</b>	Del 27/09/2017 al 23/05/2018	Miércoles de 17:30 a 19:30 h	12
<b>BAILA SEVILLANAS, una terapia física y mental</b>	Del 02/10/2017 al 04/06/2018 Del 04/10/2017 al 06/06/2018	Lunes de 18:30 a 20:30 h Miércoles de 10 a 12 h	12
<b>DESENRÉDATE Y ESTÍRATE PILATES Y SGA</b>	Del 02/10/2017 al 06/06/2018	Lunes y miércoles de 17 a 18 h	13
<b>TALLER DE TEATRO: “El viaje hacia ti a través del teatro”</b>	Del 03/10/2017 al 20/03/2018	Martes de 18:45 a 21:15 h	20
<b>¿TE ATREVES A ESCRIBIR?: talleres de escritura creativa Inicial</b>	Del 06/10/2017 al 08/06/2018	Viernes de 10 a 12 h Viernes de 12 14 h	21
<b>Madera, metal y resina. Pintura y técnicas decorativas</b>	Del 03/10/2017 al 22/05/2018	Martes de 16 a 19 h	22
<b>Pintura en tela</b>	Del 03/10/2017 al 22/05/2018	Martes de 10 a 13 h	22
<b>Pintura en todas las superficies</b>	Del 04/10/2017 al 30/05/2018	Miércoles de 10 13 h	22
<b>Taracea Marquetería</b>	Del 16/10/2017 al 14/05/2018	Lunes de 16 a 19 h	23
<b>Tapicería</b>	Del 04/10/2017 al 30/05/2018	Miércoles de 10 13 h	23
<b>Restauración</b>	Del 04/10/2017 al 30/05/2018	Miércoles de 16 a 19 h	23

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
<b>Repujado en cuero</b>	Del 16/10/2017 al 14/05/2018	Lunes de 16 a 19 h	24
<b>Bolillos</b>	Del 19/10/2017 al 17/05/2018	Jueves de 10 a 13 h	24
<b>Artesanía diversa</b>	Del 20/10/2017 al 25/05/2018	Viernes de 10 a 13 h	25
<b>Patchwork</b>	Del 16/10/2017 al 14/05/2018	Lunes de 10 a 13 h	25
<b>Tapices y macramé</b>	Del 20/10/2017 al 25/05/2018	Viernes de 10 a 13 h	25

## 1<sup>er</sup> TRIMESTRE

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
<b>SÉ MANITAS EN TU HOGAR</b>	Del 18/09/2017 al 27/09/2017	Lunes y miércoles de 10 a 13 h	7
<b>SALTAN CHISPAS!!</b>	Del 19/09/2017 al 03/10/2017	Martes de 19 a 21 h	8
<b>NO TE AHOGUES</b>	Del 21/09/2017 al 05/10/2017	Jueves de 19 a 21 h	8
<b>CON LAS MANOS EN LA MASA</b>	Del 10/10/2017 al 31/10/2017	Martes de 19 a 21 h	9
<b>EMANCÍPATE</b>	19 y 26/10/2017	Jueves de 18 a 21 h	9
<b>El Bosque En-CAN-tado</b>	14/10/2017	Sábado de 11:20 a 14 h	9
<b>DANZA: "La energía Femenina como Herramienta de Empoderamiento"</b>	Del 05/10/2017 al 22/03/2018	Jueves de 10 a 12 h	14
<b>PLACERES CONSENTIDOS</b>	Del 18/10/2017 al 13/12/2017	Miércoles de 17:30 a 19:30 h	14
<b>COACHING PARA MUJERES: "MUJER, LÍDER DE TU VIDA"</b>	Del 02/10/2017 al 18/12/2017	Lunes de 19 a 21 h	15

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
<b>DESMONTANDO MINDFULNESS: “UNA ACTITUD ANTE LA VIDA”.</b>	Del 04/10/2017 al 20/12/2017	Miércoles de 10 a 12 h	15
<b>INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO</b>	Del 02/10/2017 al 20/12/2017	Lunes y miércoles de 11:30 a 13 h Lunes y miércoles de 17:30 a 19 h	26
<b>USO Y MANEJO DE NUESTRO SMARTPHONE/TABLET (ANDROID)</b>	Del 02/10/2017 al 13/12/2017	Lunes y miércoles de 10 a 11:30 h	27

## 2º TRIMESTRE

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
<b>ATRÉVETE CON LA CASA – BRICOLAJE</b>	Del 09/01/2018 al 20/03/2018	Martes de 19 a 21 h	10
<b>SALTAN CHISPAS!!</b>	Del 21/02/2018 al 28/02/2018	Miércoles de 10 a 13 h	8
<b>Un camino para el bienestar: INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	Del 11/01/2018 al 22/03/2018	Jueves de 19 a 21 h	16
<b>ESPACIO DE MUJER: BIENESTAR PSICOSOCIAL</b>	Del 23/01/2018 al 06/03/2018	Martes de 10 a 12 h	16
<b>TALLER ME ABRAZO</b>	Del 05/02/2018 al 26/02/2018	Lunes de 18:30 a 20:30 h	17
<b>MUJER Y SALUD</b>	07/02/2018 07/03/2018	Miércoles de 10 a 12 h	17
<b>LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES POSITIVAS A TRAVÉS DE LA CALIGRAFÍA</b>	Del 05/02/2018 al 19/02/2018	Lunes de 18 a 20 h	18
<b>HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA</b>	Del 05/03/2018 al 14/05/2018	Lunes de 10 a 12 h	18
<b>HABILIDADES PERSONALES PARA LA RELACIÓN SOCIAL</b>	Del 08/03/2018 al 17/05/2018	Jueves de 10 a 12 h	19

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
<b>ADMINISTRACIÓN PÚBLICA ELECTRÓNICA</b>	Del 08/01/2018 al 05/03/2018	Lunes y miércoles de 19 a 20 h	27
<b>INFORMÁTICA NIVEL INTERMEDIO 1</b>	Del 08/01/2018 al 21/03/2018  Del 08/01/2018 al 21/03/2018	Lunes y miércoles de 11:30 a 13 h  Lunes y miércoles de 17:30 a 19 h	26
<b>EMPLEO EN LA RED</b>	Del 08/01/2018 al 19/03/2018	Lunes y miércoles de 10 a 11:30 h	28

### 3<sup>er</sup> TRIMESTRE

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
<b>ATRÉVETE CON LA CASA – PLANCHA Y COSTURA</b>	Del 05/04/2018 al 17/05/2018	Jueves de 19 a 21 h	10
<b>EL TIEMPO ES VIDA</b>	Del 03/04/2018 al 05/06/2018	Martes de 19 a 21 h	11
<b>TAREAS DOG-MÉSTICAS</b>	2 y 16/04/2018	Lunes de 17 a 19 h	11
<b>NO TE AHOGUES</b>	Del 23/05/2018 al 30/05/2018	Miércoles de 10 a 12:30 h	8
<b>HABLAR EN PÚBLICO</b>	Del 03/04/2018 al 24/04/2018	Martes de 17 a 19 h	19
<b>INFORMÁTICA INTERMEDIO 2</b>	Del 02/04/2018 al 06/06/2018	Lunes y miércoles de 11:30h a 13 h	26
<b>INFORMÁTICA INTERMEDIO 2</b>	Del 02/04/2018 al 06/06/2018	Lunes y miércoles de 17:30 a 19 h	26
<b>ALMACENAMIENTO EN LA NUBE</b>	Del 02/04/2018 al 28/05/2018	Lunes y miércoles de 19 a 20 h	28
<b>CONÓCETE A TRAVÉS DE LA DANZA</b>	Del 03/04/2018 al 05/06/2018	Martes de 19 a 21 h	28

## CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD

*La conciliación de la vida laboral, familiar y personal es una estrategia que facilita la consecución de la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Se dirige a conseguir una nueva organización social donde mujeres y hombres puedan hacer compatibles las diferentes facetas de su vida: el empleo, la familia, el ocio y el tiempo personal.*

*Un modelo de vida, donde existan relaciones igualitarias entre mujeres y hombres, puede conseguir beneficios, como son unas relaciones interpersonales más placenteras y enriquecedoras. Para ello es necesario que exista un equilibrio en la toma de decisiones, en el reparto de las responsabilidades domésticas y de cuidado y en la distribución del tiempo.*

### SÉ MANITAS EN TU HOGAR (Cód. 990/10)

Cambiar un enchufe, desatascar una tubería, coser un bajo, cocina rápida y sana... Aprender pequeñas reparaciones y actividades que nos dan una mayor autonomía en casa y nos hacen ahorrar dinero y mejorar nuestra calidad de vida y de convivencia en la familia.

- Fechas** Del 18 al 27 de septiembre de 2017
- Horario** Lunes y miércoles, de 10 a 13 h
- Dirigido a** Mujeres y hombres
- Lugar** Casa de la Mujer
- Precio** Gratuito



## **SALTAN CHISPAS!!** (Cód. 990/23)

Curso básico para conocer el funcionamiento y reparación de las instalaciones eléctricas de una casa: La caja de herramientas, electricidad para principiantes, ¡Qué no se te fundan los plomos! Las bombillas y los enchufes. Construye tu propia lámpara. Todo lo que quisiste saber sobre electricidad y nunca te atreviste a preguntar: pequeñas reparaciones domésticas.

### **GRUPO 1**

**Fechas** Del 19 de septiembre al 03 de octubre de 2017

**Horario** Martes, de 19 a 21 h

### **GRUPO 2**

**Fechas** Del 21 al 28 de febrero de 2018

**Horario** Miércoles, de 10 a 13 h

**Dirigido a** Mujeres y hombres

**Lugar** Casa de la Mujer

**Precio** Gratuito

## **NO TE AHOGUES** (Cód. 990/24)

Curso básico para conocer el funcionamiento y reparación de fontanería: tuberías y desagües, grifos y cisternas.

### **GRUPO 1**

**Fechas** Del 21 de septiembre al 05 de octubre de 2017

**Horario** Jueves, de 19 a 21 h

### **GRUPO 2**

**Fechas** Del 23 al 30 de mayo de 2018

**Horario** Miércoles, de 10 a 12:30 h

**Dirigido a** Mujeres y hombres

**Lugar** Casa de la Mujer

**Precio** Gratuito



## **CON LAS MANOS EN LA MASA** (Cód. 990/5/1)

Taller de cocina, si te apetece variar de la pasta y la comida rápida...¡este es tu curso! Descubrirás trucos para ahorrar dinero en la compra y enriquecer tus platos y tu autonomía personal.

<b>Fechas</b>	Del 10 al 31 de octubre de 2017
<b>Horario</b>	Martes, de 19 a 21 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## **EMANCÍPATE** (Cód. 865/1/1)

¡INDEPENDÍZATE! De tu pareja, de tus padres... y aprende a hacerlo tú. Ser manitas no es tan difícil... Repasamos todas las tareas de casa y te damos trucos e ideas para facilitar tu autonomía en el hogar. Desde cambiar un enchufe, desatascar una tubería o arreglar un grifo, a coser un bajo, cocina rápida, sana a low cost, todo aquello que siempre quisiste preguntar y nunca te atreviste sobre lavar y planchar la ropa... ¿Tienes dificultades para organizarte? Ven y te ayudamos a organizar el tiempo.

<b>Fechas</b>	19 y 26 de octubre de 2017
<b>Horario</b>	Jueves, de 18 a 21 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres hasta 45 años
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## **El Bosque En-CAN-tado** (Cód. 990/4/1)

Venid a visitar nuestro bosque En-CAN-tado y disfrutad de una maravillosa aventura en familia donde las hadas y los duendes nos enseñarán diversos valores importantes. Las hadas y los duendes de este bosque saben conciliar su vida personal con su vida profesional. Asimismo, gracias a los animales específicamente adiestrados, desmontaremos estereotipos y afianzaremos nuestra autoestima y seguridad en nosotros mismos.

- Fecha** 14 de octubre de 2017  
**Horario** Sábado, de 11:20 a 14:00 h  
**Dirigido a** Familias con menores de 4 a 11 años  
**Lugar** Casa de las Asociaciones. C/ Cáceres, 18  
**Precio** Gratuito

## **ATRÉVETE CON LA CASA – BRICOLAJE** (Cód. 990/40)

Ven al taller de *Atrévete con la casa* y aprende pequeñas reparaciones domésticas, desde cambiar un enchufe a arreglar ese grifo que gotea todo el tiempo o... colgar los cuadros que tienes en el trastero desde la última mudanza! ¡INDEPENDÍZATE! De tu pareja, de tus padres... y aprende a hacerlo tú. Ser manitas no es tan difícil... Además repasamos todas las tareas de casa y te damos trucos e ideas para facilitar tu autonomía en el hogar. Desde coser un bajo, cocina rápida, sana a low cost, todo aquello que siempre quisiste preguntar y nunca te atreviste sobre lavar y planchar la ropa... ¿Tienes dificultades para organizarte? Ven con tu pareja y os ayudamos a organizar el tiempo.

- Fechas** Del 09 de enero al 20 de marzo de 2018  
**Horario** Martes, de 19 a 21 h  
**Dirigido a** Mujeres y hombres  
**Lugar** Casa de la Mujer  
**Precio** Gratuito

## **ATRÉVETE CON LA CASA – PLANCHA Y COSTURA** (Cód. 865/3/1)

¿Cansado/a de pedir favores a tus amigas/os o familia para que cosan un bajo? cocina rápida, sana a low cost, todo aquello que siempre quisiste preguntar y nunca te atreviste sobre lavar y planchar la ropa... ¿Tienes dificultades para organizarte? Ven con tu pareja y os ayudamos a organizar el tiempo.

- Fechas** Del 05 de abril al 17 de mayo de 2018  
**Horario** Jueves, de 19 a 21 h  
**Dirigido a** Mujeres y hombres  
**Lugar** Casa de la Mujer  
**Precio** Gratuito

## EL TIEMPO ES VIDA (Cód. 846/1/1)

¿Sientes que las cosas suceden muy rápido, o muy despacio? ¿Tienes la sensación de tener algo pendiente con demasiada frecuencia? Este curso básico de gestión del tiempo puede ayudarte a sentir cada momento con la intensidad requerida.

Facilitar técnicas para un uso eficaz del tiempo personal y profesional, con el fin de realizar cambios de hábitos que reduzcan el estrés y mejoren el bienestar.

<b>Fechas</b>	Del 03 de abril al 05 de junio de 2018
<b>Horario</b>	Martes, de 19 a 21 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito



## TAREAS DOG-MÉSTICAS (Cód. 940/26/1)

Ven con tu familia para divertirse con animales específicamente adiestrados para aprender sobre las diferentes tareas domésticas.

A través de la presencia de perros específicamente adiestrados como modelos conductuales y como potenciadores del aprendizaje, se desmontarán los distintos roles asociados al ámbito familiar, en especial a aquellos asignados a la mujer.

<b>Fechas</b>	02 y 16 de abril de 2018
<b>Horario</b>	Lunes, de 17 a 19 h
<b>Dirigido a</b>	Familias con menores de 4 a 11 años
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## CRECIMIENTO PERSONAL Y CAPACITACIÓN

*Desarrollar la conciencia de tener el derecho a tener derechos, reconocer la propia autoridad y confiar en la capacidad de lograr propósitos. Dicha autoridad se produce cuando cada mujer genera autoconfianza, seguridad subjetiva y legitimidad para ser quien es y para existir, es decir, para autoafirmarse y atreverse, tomar decisiones propias y movilizarse para realizarlas en la existencia... una mujer es o está empoderada cuando esas capacidades se convierten en poderes vitales y se tornan estructurales, se vuelven su forma de ser.*

### **ENCUENTROS CON LECTORAS** (Cód. 862/1/1)

Acercamiento y profundización en los libros de una forma creativa, lúdica y placentera.

Fomentar la existencia de personas más activas por medio de la participación y el ejercicio de las capacidades de relación, comunicación y crítica. Hacer de la lectura una práctica compartida. Realizar actividades alrededor de la palabra para crear mecanismos de formación y de desarrollo personal.

<b>Fechas</b>	Del 27 de septiembre de 2017 al 23 de mayo de 2018 (Actividad quincenal)
<b>Horario</b>	Miércoles, de 17:30 a 19:30 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratis

### **BAILA SEVILLANAS, una terapia física y mental**

El baile es una de las mejores opciones para mantenerse en forma, facilitar el movimiento muscular sin darse cuenta y disfrutar de una buena terapia tanto para el cuerpo como para el alma. Acércate al flamenco con las clases de sevillanas para mantenerte feliz y en forma.

<b>GRUPO 1</b>	(Cód. 852/1/1)
<b>Fechas</b>	Del 02 de octubre de 2017 al 04 de junio de 2018
<b>Horario</b>	Lunes, de 18:30 a 20:30 h

<b>GRUPO 2</b>	(Cód. 852/1/2)
<b>Fechas</b>	Del 04 de octubre de 2017 al 06 de junio de 2018
<b>Horario</b>	Miércoles, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/trimestre

## **DESENRÉDATE Y ESTÍRATE: PILATES Y SGA** (Cód. 873/1/1)

Todo nuestro pasado y nuestro presente está reflejado en nuestro cuerpo. Nuestra morfología resume nuestras habilidades, nuestra belleza o nuestras penurias y deformaciones. ¿Cuántas estamos a gusto y vibramos con él? Podremos cambiar nuestra vida, a través del cambio estructural de nuestro cuerpo.

El movimiento consciente y el estiramiento global activo son los ejes que vertebran y dan sentido a las clases, se materializan a través del Stretching Global Activo (SGA), constituye una corrección corporal basada en posturas globales de estiramiento. La globalidad es necesaria para que el estiramiento sea eficaz y duradero, el objetivo es elongar a la vez todos los músculos pertenecientes a una misma cadena muscular, de forma suave, lenta y activa, es una herramienta eficaz para quienes pretendan corregir la postura, ganar elasticidad, mejorar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones o dolores.

Además, utilizaremos el método Pilates, es un sistema de ejercicios diseñado para promover la salud física y mental, un método de trabajo que si se realiza correctamente es una de las más poderosas fuentes de salud y de bienestar. Proporciona vigor, movilidad, potencia, fluidez, atención, control, satisfacción y sensaciones positivas.

El movimiento es salud, el movimiento es vida... ¡muévete!

<b>Fechas</b>	Del 02 de octubre de 2017 al 06 de junio de 2018
<b>Horario</b>	Lunes y miércoles, de 17 a 18 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/trimestre

## **DANZA: La energía Femenina como Herramienta de Empoderamiento"** (Cód. 851/1/1)

A través de la danza oriental, una de las danzas más antiguas, y con gran carga de energía femenina, bailaremos y conoceremos las posibles identidades femeninas que todas tenemos. Disfrutaremos de un espacio donde los velos de seda, los crótalos, la darbuka, los ritmos árabes, persas, turcos, nos posibilitarán y acompañarán en un trabajo corporal y emocional en el que seremos capaces de conocernos y expresarnos desde multitud de maneras diferentes.

<b>Fechas</b>	Del 05 de octubre de 2017 al 22 de marzo de 2018
<b>Horario</b>	Jueves, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/trimestre



## **PLACERES CONSENTIDOS** (Cód. 990/32/1)

Reflexionar sobre la Sexualidad y las relaciones afectivas en un contexto social de desigualdad, que impone unas pautas marcadas por la hipersexualización y la cosificación del cuerpo femenino, olvidándose de la amplia variedad de posibilidades de expresión de la sexualidad.

Tener vivencias sanas, positivas y gratificantes de sexualidad.

Asimismo, existe un fuerte desconocimiento de elementos corporales, tanto de anatomía y fisiología, que están incidiendo en una vivencia negativa del Hecho Sexual, por lo que es preciso proporcionar información real y desprovista de errores y mitos y asesoramiento sobre temas relacionados con la sexualidad, facilitando a las participantes el acceso a la información sobre esta materia y proporcionándoles recursos para mejorar sus relaciones interpersonales.

<b>Fechas</b>	Del 18 de octubre al 13 de diciembre de 2017
<b>Horario</b>	Miércoles, de 17:30 a 19:30 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	10,46 €/curso completo

## COACHING PARA MUJERES: “MUJER, LÍDER DE TU VIDA”

(Cód. 990/2/1)

Desarrollar y potenciar la capacidad de liderazgo y autonomía de la mujer en su vida personal y profesional, así como favorecer la autoestima, la inteligencia emocional, la independencia y la capacidad de elección de las mujeres, utilizando como herramienta el coaching social, y a través de la construcción de un proyecto de vida personal.

<b>Fechas</b>	Del 02 de octubre al 18 de diciembre de 2017
<b>Horario</b>	Lunes, de 19 a 21 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/curso completo

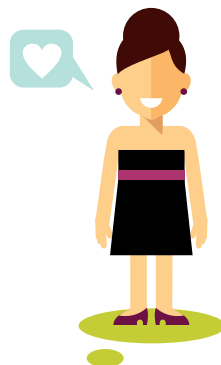
## DESMONTANDO MINDFULNESS: “UNA ACTITUD ANTE LA VIDA”

(Cód. 990/27/1)

El mindfulness no es la solución mágica a tus problemas, pero sí una herramienta poderosa para tomar el control de tus emociones. ¿Quieres conocer los beneficios de la atención plena?

Gestionar emociones con un enfoque positivo, encontrando más fácilmente las soluciones a los problemas de la vida diaria, cotidiana o profesional desde la realidad de cada participante. Disminuir el estrés y ansiedad.

<b>Fechas</b>	Del 04 de octubre al 20 de diciembre de 2017
<b>Horario</b>	Miércoles, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/curso completo



## ***Un camino para el bienestar: INTELIGENCIA EMOCIONAL***

(Cód. 853)

Las habilidades mejoran de manera evidente la calidad de vida y las capacidades intelectuales, favorecen el bienestar psicológico y ayudan gestionar eficazmente tus emociones. ¿Quieres llegar a ser una persona emocionalmente inteligente? Conócete para quererte.

Ayudar a ser conscientes y comprender las emociones con otras personas participantes, de modo que desarrollen más la autoestima. Promover la sororización.

<b>Fechas</b>	Del 11 de enero al 22 de marzo de 2018
<b>Horario</b>	Jueves, de 19 a 21 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## ***ESPACIO DE MUJER: BIENESTAR PSICOSOCIAL*** (Cód. 990/29)

La capacidad de aceptación y adaptación a la realidad favorece el bienestar, la salud, la calidad de vida y el sentirse mejor con una misma.

El “vivir” en el pasado o el futuro impide experimentar el presente. Por ello a través de este taller de espacio y tiempo para ti mujer, pretendemos desarrollar herramientas para fomentar el bienestar y aprender a buscar recursos que ayuden a gestionar lo cotidiano desde una perspectiva positiva, pretendemos fomentar fortalezas personales, definir metas, retomar objetivos y valores, descubrir actividades gratificantes.

<b>Fechas</b>	Del 23 de enero al 06 de marzo de 2018
<b>Horario</b>	Martes, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito



## **TALLER ME ABRAZO** (Cód. 990/43)

Hoy día, las mujeres de 40 años están llenas de energía, vitalidad y proyectos. Si bien, se viven más años, “la biología no perdona” y es a partir de estos años, que las mujeres comienzan a experimentar cambios físicos y emocionales importantes: con las primeras canas, o las primeras arrugas, aparecen sensaciones y preguntas nuevas: ¿estoy empezando a hacerme mayor? ¿Y estos calores por la noche...? ¿Por qué estoy tan sensible, irritable, nerviosa? ¿Cuándo podré hacer ese curso... y si a esta edad me pongo a estudiar? ¿Seré como mi madre cuando tenga 50/60...?

En esta década de la vida, las mujeres comienzan a experimentar los primeros cambios hacia la madurez, hacia una nueva etapa, donde a partir de los 45, aproximadamente, “pasar” por la menopausia será una experiencia importante en sus vidas.

Muchas veces, respondiendo al constante “hacer/hacer” (desde la exigencia de lo social productivo), las mujeres no se permiten hacer una pausa y ejercitar ME ABRAZO como un espacio propio para recoger estas emociones de cambios y preguntas. En este taller, cada mujer aprenderá su propio Me abrazo para ser su lugar de pausa y escucha. Un lugar para sentirse, y también poder estar en el mundo, en la vida diaria cotidiana sin perder la consciencia de mismidad. ¿Qué quiere decir esto? Escuchando necesidades, sensaciones, emociones de esta etapa de su vida como mujer... ¿Qué siento?, ¿Qué emoción tengo en estos momentos?, ¿Qué necesito? Son algunas preguntas que nos guiarán en este aprendizaje.

<b>Fechas</b>	Del 5 al 26 de febrero de 2018
<b>Horario</b>	Lunes, de 18:30 a 20:30 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres a partir de 40 años
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	10,46 €/curso completo

## **MUJER Y SALUD** (Cód. 858/1/1)

Favorecer la adquisición y conservación de hábitos saludables adecuados a las diferentes etapas en la vida de la mujer. Difundir la cultura de la salud en nuestra comunidad, así como la mejor utilización de los servicios de asistencia sanitaria.

En colaboración con el Área de Salud del Patronato de Bienestar Social.

<b>Fechas</b>	Del 07 de febrero al 07 de marzo de 2018
<b>Horario</b>	Miércoles, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## **LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES POSITIVAS A TRAVÉS DE LA CALIGRAFÍA** (Cód. 990/1/1)

Innovador y creativo taller en coordinación con Servicios Sociales del PBS. Este proyecto se basa en redescubrir “los tesoros” que guarda la caligrafía desde el punto de vista pedagógico y que hemos desterrado al desván del olvido.

La gestión emocional y el desarrollo de actitudes positivas a través de la caligrafía deseamos que sean otra manera alternativa e innovadora de cultivar y trabajar tanto las habilidades socioemocionales así como otros temas vinculados a gestión de emociones. Obviamente no pretendemos que los participantes en el taller salgan como escribanos al uso sino que se vayan construyendo y desarrollando como personas a través de la escritura.

<b>Fechas</b>	Del 05 al 19 de febrero de 2018
<b>Horario</b>	Lunes, de 18 a 20 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## **HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA** (Cód. 859/1/1)

La valoración, la aceptación, el conocimiento de una misma, son factores elementales para el desarrollo pleno de la identidad femenina. Detectar áreas de mejora, reforzar los puntos fuertes y aprender a practicar la crítica constructiva y la asertividad con el objetivo de incrementar el bienestar personal son los fines de este taller.

<b>Fechas</b>	Del 05 de marzo al 14 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Lunes, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## **HABILIDADES PERSONALES PARA LA RELACIÓN SOCIAL** (Cód. 848/1/1)

Trabajar las habilidades de comunicación que nos permiten mejorar nuestra capacidad de expresión en el ámbito público y privado.

<b>Fechas</b>	Del 08 de marzo al 17 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Jueves, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## **HABLAR EN PÚBLICO** (Cód. 990/42/1)

La comunicación educativa es una comunicación eficaz. Para un gran número de mujeres la simple idea de tener que hablar en público, es decir, comunicarse, va asociada a nervios, palpitaciones, miedo al ridículo o a quedarse en blanco.

Sin embargo, es necesario afirmar que hay múltiples ocasiones en las que tenemos que hablar delante de un grupo de personas. De ahí la necesidad de adquirir habilidades para hablar en público con seguridad y confianza y alcanzar el éxito en la exposición. Al mismo tiempo, estamos generando una comunicación personal enriquecedora.

La comunicación humana sigue siendo la mayor cualidad en el ámbito del trabajo y de la familia, cuando tienes que presentar tus ideas, negociar, vender o influir. El conocimiento de los roles humanos ante distintas ocasiones tanto en el trabajo como en la vida social, permite comunicarse con mayor eficacia e intensidad.

<b>Fechas</b>	Del 03 al 24 de abril de 2018
<b>Horario</b>	Martes, de 17 a 19 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	10,46 €/curso completo

## IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

*Conseguir la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres con el objetivo de que desaparezca la discriminación por razón de sexo, es imprescindible no solamente para la evolución social y económica sino también para el establecimiento de unas relaciones humanas constructivas.*

*Eliminar las desigualdades de género aún existentes en el ámbito laboral y empresarial fomentando y dando visibilidad a las mujeres emprendedoras que a través de sus iniciativas y sus proyectos consiguen mejorar nuestra sociedad.*

### TALLER DE TEATRO: “El viaje hacia ti a través del teatro”

(Cód. 899/1/1)

El teatro siempre implica un público que escucha, recibe, mira y un grupo que se expresa. Jugar a hacer otros roles siempre te devuelve una nueva mirada de ti misma/o.

Dirigido a mujeres y hombres con o sin experiencia previa que quieran divertirse y reconocerse, ampliando capacidades de comunicación interna (relación conmigo misma/o) e externa (yo con el entorno).

Relajación, Escucha, Imaginación, Conciencia, Reflexión, Análisis, serán las herramientas que nos ayuden a entrar en contacto con el campo expresivo, ese que todo ser humano trae consigo y que a veces en la edad adulta es difícil de gestionar.

Docentes, profesionales de la intervención social y personas con inquietudes artísticas como la escritura dramática, la puesta en escena, o las artes plásticas, serán también bienvenidos. Un grupo diverso para enriquecernos del aprendizaje en equipo: pilar fundamental del teatro.

Por las características del taller, se hará una entrevista previa individualizada con las personas inscritas el viernes 29 de Septiembre a partir de las 19 horas, con el fin de trazar un trato personalizado.

<b>Fechas</b>	Del 03 de octubre de 2017 al 20 de marzo de 2018
<b>Horario</b>	Martes, de 18:45 a 21:15 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/trimestre

## ¿TE ATREVES A ESCRIBIR?: talleres de escritura creativa

El lenguaje literario surge del centro mismo de la imaginación. Nos lleva al encuentro con las emociones, así como pone en funcionamiento la reflexión y la capacidad crítica. Para ello, en el taller se llevará a cabo la escritura de cuentos, relatos y poemas, la lectura de textos escritos por el alumnado, así como textos de autoras y autores consagrados. Asimismo, se establecerán debates en torno a cuestiones planteadas en el aula.

<b>Inicial</b>	(Cód. 850/1)
<b>Fechas</b>	Del 06 de octubre de 2017 al 08 de junio de 2018
<b>Horario</b>	Viernes, de 10 a 12 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/trimestre
<b>Avanzado</b>	(Cód. 850/3)
<b>Fechas</b>	Del 06 de octubre de 2017 al 08 de junio de 2018
<b>Horario</b>	Viernes, de 12 a 14 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/trimestre



## CURSOS DE ARTESANÍA

Ampliaremos conocimientos sobre las técnicas y realización de diversas artesanías. La necesidad de crear forma parte importante en nuestras vidas. Nos hace sentirnos felices y libres porque expresamos y experimentamos. El arte nos ayuda a difundir nuestros proyectos, ideas y puntos de vista, de esta manera intervenimos en los espacios públicos.

*Las fechas de terminación de los talleres son orientativas, dependerán del calendario laboral 2018.*

## ***Madera, metal y resina. Pintura y técnicas decorativas***

(Cód. 844/1)

Amplio y variado taller en el que aprenderemos a pintar y repintar cajas, muebles y objetos de madera metálicos. Podremos dar un aire nuevo a las sillas del salón o a los muebles heredados de la abuela o a esa estantería de la habitación de las/os niños/as que no nos combina; así como pintar una caja y convertirla en un costurero o hacer de una caja de vinos un estupendo regalo personalizado.

<b>Fechas</b>	Del 03 de octubre de 2017 al 22 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Martes, de 16 a 19 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Centro Cívico Distrito Centro. Plaza del Pueblo, 1
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## ***Pintura en tela*** (Cód. 842/1)

A través de la pintura en tela y seda se pueden realizar creaciones en camisetas personalizadas, cuadros, cojines, paraguas, manteles. No son necesarios conocimientos de dibujo.

<b>Fechas</b>	Del 03 de octubre de 2017 al 22 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Martes, de 10 a 13 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de las Asociaciones. C/ Cáceres, 18
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## ***Pintura en todas las superficies*** (Cód. 842/2)

Pintura creativa realizada con diversas técnicas, óleo, acrílicos, pintura en tela, en seda, etc.

<b>Fechas</b>	Del 04 de octubre de 2017 al 30 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Miércoles, de 10 a 13 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Centro Cívico de la calle Málaga, 50
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## **Taracea Marquetería** (Cód. 838/1)

Arte de crear diseños con los colores y la fibra de chapas de madera en un soporte sólido. Esta técnica se emplea para hacer cuadros o decorar cajas, bandejas, espejos y también para la decoración de muebles.

<b>Fechas</b>	Del 16 de octubre de 2017 al 14 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Lunes, de 16 a 19 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Centro Cívico Distrito Centro. Plaza del Pueblo, 1
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## **Tapicería** (Cód. 855/1)

Adquiere la técnica para tapizar todo tipo de muebles, sillas, sillones, cabeceros...

<b>Fechas</b>	Del 04 de octubre de 2017 al 30 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Miércoles, de 10 a 13 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Local de la calle Velarde, 14
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## **Restauración** (Cód. 861/1)

El arte de recuperar todo tipo de objetos y muebles tanto antiguos como actuales.

<b>Fechas</b>	Del 04 de octubre de 2017 al 30 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Miércoles, de 16 a 19 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Local de la calle Velarde, 14
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## Repujado en cuero (Cód. 845/1)

En este taller aprenderemos a trabajar el cuero y a embellecer cajas, cuadernos, bolsos, cinturones etc. Material necesario, cuero, buriles...

- Fechas** Del 16 de octubre de 2017 al 14 de mayo de 2018
- Horario** Lunes, de 16 a 19 h
- Dirigido a** Mujeres y hombres
- Lugar** Casa de las Asociaciones. C/ Cáceres, 18
- Precio** 94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 €  
El coste del material corre a cargo del alumnado

## Bolillos (Cód. 880/1)

Aprenderemos a realizar todo tipo de encajes como hacían nuestras abuelas, pero también nos enseñaran nuevas técnicas con todo tipo de objetos actuales.

- Fechas** Del 19 de octubre de 2017 al 17 de mayo de 2018
- Horario** Jueves, de 10 a 13 h
- Dirigido a** Mujeres y hombres
- Lugar** Casa de las Asociaciones. C/ Cáceres, 18
- Precio** 94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 €  
El coste del material corre a cargo del alumnado





## Artesanía diversa (Cód. 837/1)

Pintura sobre madera, cristal, metal, tela, paraguas y abanicos pintados a mano alzada, pastas modelables, tejas, de apañe, trabajos con servilletas, cuadros, velas decoradas, estaño.

<b>Fechas</b>	Del 20 de octubre de 2017 al 25 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Viernes, de 10 a 13 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Centro Cívico de la calle Málaga, 50
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## Patchwork (Cód. 843/1)

Trabajo de costura que se realiza mediante la unión de pequeñas piezas de tela combinadas para que formen distintas figuras. Se pueden realizar colchas, tapices, bolsos, camisetas, neceseres, cuadros, costureros.

<b>Fechas</b>	Del 16 de octubre de 2017 al 14 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Lunes, de 10 a 13 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de las Asociaciones. C/ Cáceres, 18
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## Tapices y macramé (Cód. 869/1)

Taller donde se aprenden todas las técnicas de tejido y utilización de fibras textiles para tapices y macramé.

<b>Fechas</b>	Del 20 de octubre de 2017 al 25 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Viernes, de 10 a 13 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer. C/ Málaga, 50
<b>Precio</b>	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

## TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

### INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO (Cód. 886/1)

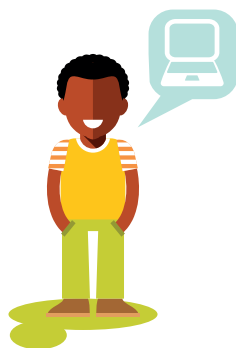
Introducción a la Informática desde cero, escritorio de Windows, explorador. Introducción a Internet (Navegadores, Buscadores). Introducción al Correo Electrónico y Google Drive y su utilización.

- Fechas** Del 02 de octubre al 20 de diciembre de 2017
- Horario** Lunes y miércoles, de 11:30 a 13 h  
Lunes y miércoles, de 17:30 a 19 h
- Dirigido a** Mujeres y hombres
- Lugar** La-Cafetera.net. Casa de la Mujer
- Precio** 47,13 €/curso completo

### INFORMÁTICA NIVEL INTERMEDIO 1 (Cód. 886/2)

Recordatorio de conocimientos: Internet, Correo Electrónico, Google Drive; Introducción Office 2010, Word 2010, introducción al POWERPOINT del paquete de Microsoft Office.

- Fechas** Del 08 de enero al 21 de marzo de 2018
- Horario** Lunes y miércoles, de 11:30 a 13 h  
Lunes y miércoles, de 17:30 a 19 h
- Dirigido a** Mujeres y hombres
- Lugar** La-Cafetera.net. Casa de la Mujer
- Precio** 47,13 €/curso completo



### INFORMÁTICA INTERMEDIO 2 (Cód. 886/11)

Repaso curso intermedio I: Internet, Correo Electrónico, Google Drive; Word 2010: Procesador de textos, Opciones avanzadas. Power Point: Diseño de presentaciones avanzadas; Excel 2010: Hoja de cálculos, Manejo de fórmulas y formatos.

- Fechas** Del 02 de abril al 06 de junio de 2018
- Horario** Lunes y miércoles, de 11:30 a 13 h  
Lunes y miércoles, de 17:30 a 19 h
- Dirigido a** Mujeres y hombres
- Lugar** La-Cafetera.net. Casa de la Mujer
- Precio** 47,13 €/curso completo

## USO Y MANEJO DE NUESTRO SMARTPHONE/TABLET (ANDROID)

(Cód. 886/17)

Nivel básico para resolver las dudas de uso y manejo de nuestros teléfonos/Tablet en el uso diario. Apps cómo buscar e instalar y cuáles son más recomendables de optimización. Pasar contenido desde el teléfono/Tablet al PC, liberación de espacio del teléfono. Seguridad en nuestro teléfono.

Se requiere estar familiarizado con el Smartphone y disponer de datos suficientes para su buen funcionamiento.

<b>Fechas</b>	Del 02 de octubre al 13 de diciembre de 2017
<b>Horario</b>	Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	La-Cafetera.net. Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	47,13 €/curso completo

## ADMINISTRACIÓN PÚBLICA ELECTRÓNICA (Cód. 886/14)

### Nivel Medio.

Aprender a resolver la problemática de las usuarias con las administraciones públicas y la tecnología. Conocer los medios de acceso al usuario, certificados, pin... Aprender a solicitar citas, certificados, etc., en Administraciones (Seguridad Social, Hacienda, médico de cabecera, etc.)

Requisitos: el alumnado debe de estar familiarizado en el manejo del ordenador y de Internet.

<b>Fechas</b>	Del 08 de enero al 05 de marzo de 2018
<b>Horario</b>	Lunes y miércoles, de 19 a 20 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	La-Cafetera.net. Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	20,92 €/curso completo



## EMPLEO EN LA RED (Cód. 886/18)

### Nivel básico medio.

Iniciar actividad en las redes. Registro, primeros pasos, perfil. Currículum Vitae, carta de presentación, certificado de búsqueda de empleo. Recibe consejos y utiliza un método de trabajo eficaz para las plataformas de búsqueda de empleo, palabras clave, preguntas abiertas o cerradas.

Requisitos: las alumnas deben de estar familiarizadas en el manejo del ordenador, disponer de una cuenta de correo electrónico para el registro en las diferentes plataformas y Currículum Vitae actualizado.

<b>Fechas</b>	Del 08 de enero al 19 de marzo de 2018
<b>Horario</b>	Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	La-Cafetera.net. Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	Gratuito

## ALMACENAMIENTO EN LA NUBE (Cód. 886/19)

### Nivel medio.

Conocer herramientas web de almacenamiento en la nube como Google Drive, Onedrive. Así como los entornos de utilización y escenarios posibles.

Requisitos: el alumnado debe de estar familiarizado en el manejo del ordenador y de Internet y disponer de cuenta de correo electrónico en Gmail.

<b>Fechas</b>	Del 02 de abril al 28 de mayo de 2018
<b>Horario</b>	Lunes y miércoles, de 19 a 20 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres
<b>Lugar</b>	La-Cafetera.net. Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	20,92 €/curso completo



## CONÓCETE A TRAVÉS DE LA DANZA (Cód. 992/20/1)

Favorecer las relaciones de igualdad entre mujeres y hombres, trabajando desde la cooperación, el respeto, el cuidado, la escucha y la corresponsabilidad. Vivir experiencias comunes, a través del contacto físico, la creatividad y la sensibilidad; superando estereotipos culturales y convenciones sociales.

El cuerpo es el gran protagonista de este taller que consiste en aprender a escucharlo y a ser más conscientes de los estados emocionales, físicos y mentales, a través de la práctica de diferentes técnicas de coaching y corporalidad como: danza cinco ritmos, danza primal, biodanza, consciencia corporal, etc...

<b>Fechas</b>	Del 03 de abril al 05 de junio de 2018
<b>Horario</b>	Martes, de 19 a 21 h
<b>Dirigido a</b>	Mujeres y hombres
<b>Lugar</b>	Casa de la Mujer
<b>Precio</b>	31,38 €/curso completo



## ...Y ADEMÁS

- Se programarán conferencias, coloquios, salidas culturales.
- Apoyo a asociaciones del área de Mujer e Igualdad.
- Huerto ecológico de la Igualdad.
- Puedes incorporarte, si así lo deseas, en enredad@s a la carta, o en los distintos grupos de autoayuda que existen en la Casa de la Mujer, como “Cumplir años en positivo”, en los que se utilizan novedosos métodos. Infórmate.
- Emprendimiento y liderazgo femenino, así como Alcobendas Concilia.
- Talleres de conciliación y corresponsabilidad.
- Actos y actividades 25 de Noviembre “Día Internacional contra la Violencia de Género”.
- Actos y actividades 8 de Marzo “Día Internacional de la Mujer”.
- A lo largo del curso, La Concejalía de Promoción de la Igualdad (por medio de la Casa de la Mujer) ofrecerá cada trimestre una nueva programación de cursos, de los que se informará en la revista Sietedías, [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org), facebook y twitter @ALCBDS\_CMujer.

## Otros recursos y actuaciones de la Casa de la Mujer

### **Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género.**

Desde el PMORVG se presta atención especializada e integral a mujeres víctimas de violencia de género, a sus hijos y otras personas dependientes. El recurso cuenta con atención psicológica individualizada y grupal, asesoría jurídica y atención social.

Horario: de 9 a 14 h, de lunes a viernes y de 16 a 19:30 h, los lunes y los miércoles. Más información y cita previa: en el 91 654 37 87.

**Talleres, cursos y actuaciones:** en materia de prevención, sensibilización y formación en igualdad de oportunidades y violencia de género, dirigido a la población en general y a profesionales, haciendo especial hincapié en el ámbito educativo.

Pacto Social por el **fin** de la **VIOLENCIA CONTRA LA MUJER**



Se ha puesto en marcha una iniciativa de absoluto compromiso con la sociedad: el Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer. Para luchar contra este grave problema que afecta a toda la sociedad es fundamental aunar fuerzas y establecer redes de colaboración, cooperación y corresponsabilidad entre administraciones, organizaciones, asociaciones y ciudadanía de manera individual.

## PERIODOS DE INSCRIPCIÓN

### **PRIMER TRIMESTRE: octubre-diciembre.**

Desde el **22 de junio** para personas empadronadas en Alcobendas.

A partir del **13 de septiembre** para personas no empadronadas en Alcobendas.

### **SEGUNDO TRIMESTRE: enero-marzo.**

Desde el **5 de diciembre** para personas empadronadas en Alcobendas.

A partir del **7 de diciembre** para personas no empadronadas en Alcobendas.

**TERCER TRIMESTRE: marzo-junio.**

Desde el **27 de febrero** para personas empadronadas en Alcobendas.

A partir del **1 de marzo** para personas no empadronadas en Alcobendas.

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- Días no lectivos. (En las semanas de Navidad y Semana Santa no se imparten clases)
- Día Internacional contra la Violencia de Género
- Día Internacional de las Mujeres
- Comienzan las inscripciones para personas empadronadas en Alcobendas.
- Comienzan las inscripciones personas no empadronadas en Alcobendas.



# LUGARES DE INFORMACIÓN, INSCRIPCIÓN Y BAJAS

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

### **CASA DE LA MUJER**

CONCEJALÍA PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD

C/ Málaga, 50

Telf. 91 654 37 87

Horario: De lunes y miércoles de 9 a 14 y de 16 a 19:30 h.

Martes, jueves y viernes de 9 a 14 h.

Horario en Navidad, Semana Santa y vacaciones estivales: de 9 a 14 h de lunes a viernes.

### **SAC Ayuntamiento de Alcobendas**

Plaza Mayor, 1

Horario: de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, de lunes a viernes. De 10 a 13 h los sábados.

Julio y agosto: tardes cerrado.

### **SAC Distrito Centro**

Plaza del Pueblo, 1

Horario: de lunes a viernes de 8:30 a 14 h.

### **SAC Distrito Norte**

Calle Magia, 4

Horario: de lunes a viernes de 8:30 a 14 h.

Agosto cerrado.

### **SAC Distrito Urbanizaciones**

Avenida de Bruselas, 19

Horario: de lunes a viernes de 8:30 a 14 h.

Agosto cerrado



### **Servicio de Atención Telefónica: 010 (pago con tarjeta)**

Desde fuera de Alcobendas o móviles: 91 296 90 88

Horario: de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, de lunes a viernes.  
e 10 a 13 h los sábados.

Julio y agosto: tardes cerrado.

Atención telefónica a personas sorda mediante chat en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

## **NORMAS DE MATRICULACIÓN**

- *Tener cumplidos 16 años.*
- *Presentar documento identificativo (D.N.I., N.I.E., pasaporte, etc.).*
- *Aportar datos bancarios para los cursos superiores a tres y cuatro meses.*
- *No podrán inscribirse en ningún curso usuarios que tengan algún recibo pendiente de pago.*
- *Si se observara que la persona que realiza los talleres no es la misma que aquella que está inscrita, se anulará la plaza automáticamente.*

## **FORMAS DE PAGO, BAJAS Y DEVOLUCIONES**

1. *Se anularán aquellos cursos que no tengan cubiertas un 50% de las plazas.*
2. *Según las ordenanzas municipales que regulan los precios públicos:*
  - *Para los cursos **inferiores a cuatro meses**, abonarán en la inscripción el importe total del curso.*
  - *Para los cursos **superiores a cuatro meses**, el precio establecido es el del curso escolar completo. Se abonará en tres recibos: el primero en el momento de la inscripción y los dos siguientes en los primeros días de enero y abril.*

*Los cursos pueden sufrir modificaciones de fechas y horarios.*

### **Bajas**

En caso de baja definitiva en alguna actividad deberá avisarse, bien por escrito bien por teléfono 010 para Alcobendas y 91 296 90 88 para móviles y fuera de

Alcobendas, **dos días hábiles** antes del inicio de la actividad de ese trimestre o mes. Al usuario se le devolverá el importe abonado menos 12 € que se reservan para sufragar gastos del proceso administrativo. El impago de un recibo significa la baja automática del servicio.

## Devoluciones

Una vez iniciada la actividad, sólo se devolverá parte de las cuotas trimestrales pagadas por anticipado cuando el usuario solicite la baja por escrito y ésta se base en circunstancias ajenas a su voluntad (situación de desempleo sin prestación, enfermedad grave o prolongada del alumno, traslado de domicilio a otros municipios, horario laboral incompatible con las clases y situación familiar grave). Las circunstancias que se aleguen como motivo de la baja se justificarán mediante los correspondientes documentos legales, justificante médico, certificado del padrón, certificado de empresa, etc. El importe a devolver en estos casos será el siguiente:

- El importe proporcional a dos meses, calculado sobre la cuota trimestral, menos 12 euros, si la baja se produce a lo largo del primer trimestre de que se trate.
- El importe proporcional a un mes, calculando sobre la cuota trimestral, menos 12 euros, si la baja se produce a lo largo del segundo mes del trimestre de que se trate.
- Si la baja se produce en el último mes del trimestre no se devolverá nada.



